Motiverade spelare

av

Henrik Orevik

Svenska ishockeyförbundet
Examensarbete Elitträrutbildningen 2016
Handledare: Anders Eriksén

Sammanfattning

Med mitt examensarbete vill jag undersöka om och hur vi tränare kan påverka våra spelare att prestera bättre, att få en högre motivation som bidrar till en ökning av träningsmängden och viljan att tävla ökar. Olika idrottsutövare motiveras olika, en del av en inre motivation och andra av en yttre motivation.

Jag tror dom flesta människor haft motivationsproblem när det gäller olika saker, det kan vara i vardagssysslor, i arbetet eller i vårt idrottsutövande. Hur kan man påverka detta?
Jag har med en enkätundersökning frågat sex stycken spelare från SHL och J20-superelit olika frågor om motivation och ledarskap. Alla fick god tid på sig och dem fick svara anonymt.

När jag sammanställt resultaten i min undersökning så var några viktiga saker spelarna sökte; tränaren måste vara engagerad, kommunicera med spelarna och vara positiv.

Innehållsförteckning

1. Inledning	**sid. 1**
2. Bakgrund	**sid. 2-4**
3. Syfte	**sid. 5**
3.1 Frågeställningar	sid. 5
4. Metod	**sid. 6**
4.1 Urval	sid. 6
5. Resultat	**sid. 7-12**
6. Diskussion	**sid. 13-14**
Referenslista	
Bilagor	

1. Inledning

Motivation slår klass är ett välkänt talesätt i idrottsvärlden. Hur kan en prestation variera så mycket från dag/dag eller vecka/vecka? Vad beror detta på? Är det motivationen som avgör? Hur kan jag i min roll som tränare påverka motivationen hos mina spelare. Med min undersökning hoppas jag hitta de viktigaste motivationsfaktorerna som ishockeyspelare söker hos sin coach. Under min tid som tränare har jag märkt stora skillnader på spelare, de som drivs av en inre motivation och de som drivs av yttre motivationsfaktorer. I ett ishockeylag eller andra lagsporter finns ett brett spektrum som motiverar spelarna, därför blir det viktigt för oss tränare att hitta olika motivationsfaktorer till våra lag medlemmar.
Bra spelare är bra varje dag!

2. Bakgrund

För att nå riktigt långt i vad man än bestämmer sig för att göra, bli en riktigt duktig ishockeyspelare, måste man ha en stark drivkraft, motivation.
Motivation har under många årtionden varit ett centralt ämne i allmänpsykologi, det finns många olika teorier om vad som driver och motiverar människor. Idrottare kan ha olika faktorer som driver dem, inre och yttre motivation eller båda.

”Motivation är ansträngningens riktning och intensitet”

(Sage 1977)

Med riktning menas att vi intresserar oss av olika saker. Intensiteten anger hur mycket energi och kraft vi lägger ner i vårt valda beteende.

”Motivation är konsten att få människor att göra det man vill att de ska göra för att dem vill det”

(Dwight David Eisenhower 1890-1969)

Inre motivationsfaktorer

-Kommer från individen själv
-Utförandet av idrotten är målet
-Stärks när individen känner att inflyttandet och förmågan ökar
-Upplever framgång när prestationen ökar(behöver inte vara resultatberoende)

Yttre motivationsfaktorer

-Deltar på grund av yttre belöningar
-Grundas på andra personers positiva eller negativa förstärkningar
-Upplever framgång när han/hon vinner över andra
-Använder enbart den energi som krävs för situationen för att vinna eller undvika konsekvenser.

Motivation(av *motiv*) psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål. (Nationalencyklopedin).

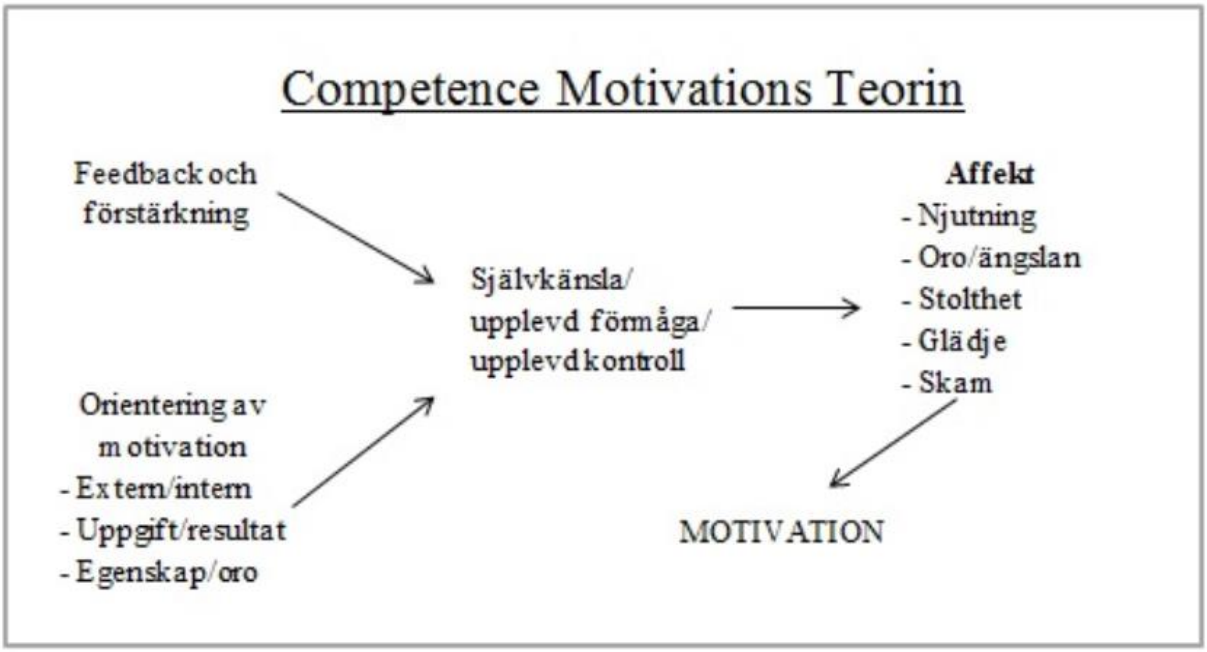
Sjödin(2010) menar att en av de viktigaste förutsättningarna för goda prestationer är motivation, och som ledare är det därför viktigt att du förstår dina utövares motivation.

En mycket förenklad syn på motivation är att individen endast drivs av yttre belöningar eller bestraffningar. Om man som ledare har denna syn på motivation så använder man sig av den så kallade ”Åsnemetoden”, ledaren som utgår från denna metod likställer åsnor och människor. Med denna syn på så skapar man motivation genom att driva dem fram med ”piska” eller belöna med ”morötter”. Den här typen av ledare använder oftast piskan eftersom man då har föreställningen att människan av naturen är lat.
När ledare hävdar att dem gett sina spelare motivation kallas detta ibland ”Storkmetoden” för att det är lika absurt som att påstå att ”storken kommer med barnen”.

Vi ledare kan inte ge våra utövare motivation men vi kan påverka den, inte genom åsne eller storkmetoden
Det som påverkar motivationen i grund och botten är endast två utgångspunkter-att uppnå något behaglig eller undvika något obehagligt.

Competence Motivations Teorin

Competence Motivations Teorin beskriver personer som vill känna sig kompetenta. Idrottare med bra självförtroende och känner sig kompetenta och upplever kontroll över sin träning och prestation, vilket kommer att bidra till en ökad glädje och stolthet. Dessa ovannämnda positiva faktorer leder ofta till en ökad motivation.
Känslor av kompetens leder till en ökad ansträngning, tillfredsställelse och upplevelsen att ha roligt.



(Weiss & Chaumeton 1992)

3. Syfte

Syftet med mittutvecklingsarbete är att undersöka hur vi som coacher kan påverka våra ishockeyspelares motivation, om vi nu kan det?
Med hjälp av min enkätundersökning hoppas jag hitta saker som kan hjälpa tränare att få vägledning i sin roll så vi kan få individerna att växa.

3.1 Frågeställning

Jag ställde sex frågor i min enkät;

1. Vilken sorts coach motiverar dig mest?

2. Vad enligt dig kännetecknar en bra respektive en sämre coach?

3. Hur kan jag som coach påverka dig till att bli mer motiverad i ditt idrottsutövande?

4. Hur kommer det sig att prestationen kan variera ganska mycket, vecka till vecka? Är det motivationen det beror på?

5. Vilka saker kan påverka din motivation, positivt och negativt?

5. Vad tror du det beror på att negativ energi lätt sprider sig?

4. Metod

Jag har valt att använda mig av metoden enkätundersökning, detta för att genom svaren kunna dra slutsatser kring ämnet. Enkäten mailades ut till spelarna så att dem i lugn och ro skulle kunna svara på frågorna. Svaren mailades åter till mig.
Jag intervjuade sex spelare

4.1 Urval

Spelarna jag intervjuade fick i förväg veta att de svarade anonymt, för att få så ärliga svar som möjligt. Det är både SHL och J20-superelit spelare som varit med i undersökningen, utifrån detta kan jag eventuellt utläsa skilda åsikter i svaren.

5. Resultat

Vilken sorts coach motiverar dig mest?

”Dem som är positiva och peppande. Det är bra om man får veta vad man ska förbättra och även veta vad man gör bra. Rättvisa coacher behövs för att vi elitsatsande killar ska utvecklas så mycket som möjligt. Det kan vara bra att man får veta varför man blir åsidosatt i en sådan situation”

”En coach som berättar vad det innebär att spela hockey på en professionell nivå och ställer krav på sina spelare. En coach som ställer krav på sina spelare”

”Den coach som motiverar mig mest är en coach som alltid positiv och ärlig. Samt peppar hela tiden och ger konstruktiv kritik. Viktigt för spelarna att känna sig betydelsefulla och sedda”

”En coach som känner sina spelare/människor och vet när man behöver hjälpa dem med något eller tagga till dem”

”De coacher som motiverar mig mest är coacher som driver på laget varje dag, kommer inte till träningen bara för att dyka upp utan älskar det dem gör, det smittar av sig väldigt mycket på spelarna tycker jag. Jag gillar även coacher som tar in spelarna mer än en gång på en säsong utan tar in spelarna på rummet och berättar vad dem tycker man gör bra men även vad man borde förbättra, det triggar mig väldigt mycket i alla fall”

”En tränare som är ärlig och ger beröm och säger till när man gör fel. Inte en som kollar snett på en så fort man gör något dåligt utan berättar direkt i båset eller efteråt”

Vad enligt dig kännetecknar en bra respektive sämre ledare?

’’En bra tränare är ärlig mot alla spelare och behandlar alla lika. Att vara målinriktad tycker ja är viktigt om man ska vara tränare, speciellt om man är tränare på elitnivå. Att man vill utveckla alla spelare man har i laget. Vara målmedveten men ändå ha empati och se alla människors behov. En sämre tränare favoriserar sina lagmedlemmar, är oengagerad, har egna behov och tar de framför gruppens.”

”En bra ledare är positiv och motiverad. Alltid positiv inför uppgifter för det smittar av sig till gruppen. En dålig ledare är negativ, då blir det oftast att lagkamrater hakar på och blir negativa. Jag tycker att tränings kvalitén kan bli drabbad då. Att man blir negativ till träning och då kan det bli så att man fuskar och skiter i det.”

”En bra ledare för mig är när man har bra kontakt med sina spelare. Det kan vara att man pratar med sina spelare efter en match och pratar igenom lite hur det kändes osv.”

”Bra- har tydliga riktlinjer med vågar släppa mycket till spelarna själva. Är öppen att ta diskussioner med spelare och involvera dem i hur man ska spela för att nå resultat. Sämre- Inte låter spelare varar med och påverka alls.”

”Det svarade jag lite på här ovan, ledare som anstränger sig och visar varje träning att dem ä här för att dom verkligen vill det. Sämre tränare är tränare bara för att dem behöver, man känner det på sig när tränaren gillar det de gör eller om dem redan stämplat ut från säsongen.”

”Jag personligen gillar den lugna ledarstilen. En tränare som är lugn, samlad, och inte står och skriker en massa. Det skapar en trygghet och sprider ett skönt lugn i båset. Har man en tränare som skriker en massa kan det lätt bli stissigt i båset. Ser det katastrofalt dåligt ut ute på isen tycker jag man kan skrika till, men jag har haft många tränare som står och skriker så fort man gör fel och det gillar inte jag.”

Hur kan jag som coach påverka dig till att bli mer motiverad i ditt idrottsutövande?

”Mycket feedback, att man för höra det man gör bra och det man gör mindre bra är viktigt. Tillit och tro är viktigt, att få spelaren att känna att den kommer att bli bra på det man gör.”

”Som coach tycker jag det är viktigt att man är positiv, engagerad och att man ger konstruktiv kritik. Få spelarna att hela tiden att sträva mot någonting, som grupp och individuellt. Och hela tiden peppa och få alla att dra åt samma håll.”

”Att sätta upp mål för laget innan säsongen så att alla har något att sträva efter hela säsongen. Även prata med mig som enskild spelare om vad jag ska ha för personliga mål under säsongen.”

”Komma med tips som jag känner att jag kan få användning för, på så sätt blir jag mer motiverad att använda dessa tips och utvecklas.”

”Svårt att svara på, jag känner att tränarna inte har någon stor påverkan på min motivation, den får man stå för själv. Men som jag sa att när coacherna ser att man är lite nere, motivationen inte är på topp så får tränaren gärna ta in en på deras rum och snacka lite, fråga vad som är felet och försöka lösa det på så sätt.”

”Att alltid vara positiv och glad när du kommer till hallen. Sen ge mycket tips och få spelaren att känna att du vill göra honom bättre.”

Hur kommer det sig att prestationen kan variera så mycket, vecka till vecka? Är det motivationen det beror på?

”Kan vara allt ifrån att man inte fått den feedbacken man vill ha och inte berättat varför man blivit åsidosatt. Privatlivet kan också spela roll i denna fråga, hur det går i skolan, hur man har det med andra relationer(familjen, killarna i laget osv).”

”Anledningen till att prestationen varierar är tror jag lite beror på motivationen men också hur formen är. Om man är trött och sliten är det väl klart att det påverkar prestationen. Men en väldigt viktig del för att prestera bra är förberedelser tycker jag. Förbereder man sig bra så ökar man möjligheterna till en bra prestation.”

”Det kan vara motivationen. Vissa dagar är sämre än andra. Man kanske inte tycker att det är så roligt att träna vissa dagar och då tappar man lite motivationen.”

”Jag tror motivationen har stor påverkan. Vet man att man ska möta ett tufft motstånd och att matchen blir jämn tror jag att hela träningsveckan kommer att bli bra då man är mer fokuserad.”

”Nej i min värld så beror det inte så mycket på motivationen utan mer på självförtroendet och hur hårt man jobbar. Dem som jobbar hårdast går det bäst för och dem får bäst självförtroende, sen kan man självklart ha lite sämre dagar och veckor som det inte studsar med en. Men motivationen att komma och träna tycker jag är den samma hela tiden.”

”Det kan vara många anledningar. Det kan vara allt från skola, familj, kost och till årstider. Har man det tufft i skolan och hemma tar man med sig det till hallen och ut på isen. Det har man märkt själv, har det varit stressigt i skolan kommer man helt slut redan innan träningen och det påverkar prestationen ute å isen. Sen blir man oftast tröttare och segare när oktober och november börjar, men då gäller det att man sköter kosten och sömnen bra.”

Vilka saker kan påverka din motivation, positivt och negativt?

”Negativ energi kan snabbt sprida sig om en ledande spelare har ett svängande humör. Om en ledande spelare gör dåligt ifrån sig och blir besviken på sig själv, kan den spelaren lätt vända den negativa energin som han egentligen ska lägga på sig kan han lägga på sina medspelare och trycka ned dem istället för att berömma dem om dem gör något bra. Dålig stämning i laget, skador och sjukdomar kan också sänka motivationen.”

”Positivt-När det går bra för laget och en själv. När man känner att dt flyter på då ökar motivationen också. Men även kan motivationen öka när det går dåligt, någon slags revansch känsla som motiverar då.
Negativt-Jag tror motivationen kan bli sämre om det går dåligt under en lång tid. Lätt att man dras ner i någon slags motivationsgrop, när allt känns tungt bara.”

”För mig ökar oftast motivationen när jag gjort en bra match eller känner att jag utvecklas. Negativt för mig är när man får en skada. När man förstått att man inte kommer att kunna spela på ett tag.”

”Positivt-Att jag känner att man når resultat och man blir bättre. Då känner jag att min motivation ökar.
Negativt-När man vet att man gör rätt saker men inte får den utdelning man vill ha.”

”Det är framförallt hur jag spelar och laget spelar, om det går väldigt bra för mig och laget så är det ju alltid lättare att komma och träna och spela för att alla är på ett mer positivt humör och man pushar varandra mer, men samtidigt när man förlorar så vill man komma och träna ännu hårdare för att komma ur formsvackan man hamnat i.”

”Är man i bra form känner man sig mer motiverad att åka och träna. Då blir hockeyn mycket roligare. Har man dåligt självförtroende smittar det av sig och man blir inte lika motiverad att träna och spela matcher.”

Vad beror det på att negativ energi så lätt kan sprida sig?

”Man skyller ifrån sig och lägger saker på annat och andra, därför blir det dålig energi.”

”Som jag har varit inne på tidigare så tror jag att det är viktigt att alla drar åt samma håll. Lätt att någon blir negativ och sprider dålig energi så hakar andra på. Därför måste man peppa och pusha dem som verkar hängiga eller sprider dålig energi.”

”I ett lag är man nära inpå varandra hela tiden och om det är någon som negativ energi är det lätt för andra att påverkas. Det gäller att vara stark mentalt och att försöka få bort den negativa energin från den spelaren.”

”Jag tror det beror på att alla reagerar när någon säger något dåligt. Man är inte tillräckligt van med att få höra negativ kritik vilket gör att alla reagerar. Jag tror också att dem flesta börjar fundera vad som sas/hände vilket gör att man tappar koncentrationen på det man ska göra.”

”Den negativa energin sprids lätt för att det blir lätt att man går och ältar en förlust och påminner varandra vad vi borde gjort bättre medan när vi vinner så säger man nästan aldrig vad man gjort bra och borde fortsätta med det. Utan man ältar lätt i det som är dåligt istället för att säga vad vi gjorde bra och borde fortsätta med det.”

”Svårt att säga. Tror positiv och negativ energi sprids lika lätt bara att man märker mer när negativ energi sprids eftersom det inte är bra. När positiv energi sprids tänker man inte mycket på det utan bara fortsätter eftersom man trivs bäst med positiv energi.”

6. Diskussion

Motivation är en av de viktigaste förutsättningarna för goda prestationer, om du inte har den rätta motivationen så kommer du aldrig ta dig dit du vill.
Individer motiveras på olika sätt och det gör vårt jobb som tränare mer komplext, hur får vi alla motiverade, där måste man hitta vägar som gör att dem flesta blir tillgodosedda sina behov, för jag tror det blir väldigt svårt att tillgodose alla. Eftersom individer motiveras av olika faktorer och kan ha en inre eller yttre motivation och ibland båda har man båda. Motivationen kan med stor sannolikhet förändras över tid beroende på hur man utvecklas och ju äldre man blir, pengar, familj osv.
Efter jag gått igenom enkätundersökningens svar, tror jag den viktigaste delen är i att kommunicera mycket med spelarna, vara positiv, hitta deras motivationsfaktorer, förstå deras situation så att man kan hjälpa dem till att prestera bättre. När man har sina samtal med spelarna kan man försöka att identifiera om dem drivs av en inre/yttre motivation eller båda, för att på så sätt veta hur man ska bemöta dem.

Framgång föder framgång säger man ofta men med min undersökning till grund kan man även säga att framgång föder motivation, ju bättre laget eller spelaren presterar ökar motivationen.
”När det går bra för laget och en själv. När man känner att det flyter på då ökar motivationen också. Men även kan motivationen öka när det går dåligt, någon slags revansch känsla som motiverar då”
Med detta resonemang så tycker jag att Competence Motivations Teorin stämmer in bra på spelarna.
”Känslor av kompetens leder till en ökad ansträngning, tillfredsställelse och upplevelsen att ha roligt”

Den metod som beskrivs som ”Åsnemetoden” är enligt mig en föråldrad ledarstil, det kanske kan gå under en kort tid att bedriva denna sorts ledarskap med bestraffning och belöning, men under tid är den förödande för ett lag.

Flera av spelarnas svar var relativt lika i dem flesta frågor och även om detta var en ganska liten undersökning med sex spelare så tycker jag man kan se ett klart mönster att dem viktigaste delarna för en coach är att;

- Kommunicera mycket med spelarna, lär känna dem. Den absolut viktigaste faktorn.
- Var positiv, visa engagemang och ha passion för hockey.
- Vara målmedveten

Med svaren jag fått i undersökningen och med mitt eget forskande i ämnet har jag fått en bra insikt i vad motivation är och hur jag ska hjälpa mina spelare att påverka deras motivation.

En konkret rekommendation för tränare är att använda intervjuer och frågeformulär för att identifiera vilka motivationsfaktorer som förekommer hos lagmedlemmarna, för att på så sätt få dem att prestera bättre. Med intervjuerna och frågeformulären bör du kunna identifiera om spelaren drivs av en inre eller yttre motivation.

Det jag märkt med hjälp av min enkätundersökning är att kommunikationen mellan spelare och tränare är väldigt viktigt, och jag tror det kommer vara ännu viktigare i framtiden, den yngre generationen vill vara mer delaktig och vara med i beslutsprocessen som tas kring laget.

Litteraturlista

Sjödin, L.(2010) Ledarskapets 4:e dimension – att leda från tanke till handling med känsla
JNJ: Stockholm

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. I T. Horn *Advances in sports psychologi*

Elektroniska källor

Mittpunkt

http://mittpunkt.se/motivation-ar-konsten-att-fa

Nationalencyklopedin
http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motivation

Intervjuer

Intervjuer med sex ishockeyspelare från SHL och J-20 Superelit 2016

Bilagor

Enkätundersökning om motivation

Frågor

1. Vilken sorts coach motiverar dig mest?
2. Vad enligt dig kännetecknar en bra respektive sämre ledare?
3. Hur kan jag som coach påverka dig till att bli mer motiverad i ditt idrottsutövande?
4. Hur kommer det sig att prestationen kan variera ganska mycket, vecka till vecka? Är det motivationen det beror på?
5. Vilka saker kan påverka din motivation, positivt och negativt?
6. Vad beror det på att negativ energi så lätt kan sprida sig?